

Esmaspäev, 17.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga	280	17,6	14,79	52,64	425,5
2. Kaalika-porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3
3. Hiinakapsa-kurgisalat õlikastmega	50	0,69	1,63	1,66	24,8
4. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
5. Kirsijogurti smuuti	200	3,03	1,5	36	174
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		31,24	24,03	134,65	903,6
Teisipäev, 18.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Punase oa supp kartulitega	300	9,3	12,77	18,4	232,3
2. Riisipuder mahlakisselliga	225	4,24	4,29	53,71	277,5
3. Õuna sektorid	50	0,1	0,18	9,5	41
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Eesti rukkileib (Leibur)	40	3,16	0,48	18,6	93,7
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		25,34	23,52	119,23	811,5
Kolmapäev, 19.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värske kapsa-hakkliahautis	150	9,7	7,55	6,72	137,5
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
4. Tomati - kurgisalat	50	0,58	1,26	1,68	21
5. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Koolipuuviili PRIA toetusel: porgand					
		22,52	18,99	79,22	593,8
Neljapäev, 20.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafilee ananassikastmes	125	8,69	14,94	7,14	203,8
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,68	1,66	3,17	31,2
4. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
5. Mahlajook	200	0,47	0,06	19,88	84
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		22,94	29,51	97,48	768,2
Reede, 21.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	6,84	6,9	18,08	166,3
2. Kohupiimavaht maasikatega	150	4,77	10,12	18,45	189,3
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		22,58	23,2	69,86	594,8
	Keskmine:	24,92	23,85	100,09	734,35

Toiduportsjon koosneb põhiroast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk